

## "מרבֿון סאנעו התגיר" - דליל המלמנים\תט תי עירע חור משער وقضاي صرعية داخل الصفّ وقت الأزمات

قد تتطلب العودة إلى المدارس والصفوف الدراسية من المعلمين التعامل بشكل خاص وملائم لحالات الطوارئ والأزمات، وذلك من خلال حوار مختلف عمّا هو في الوضع المألوف لحصة دراسية. الطلاب يتعرّضون من خلال الاخبار المستمرة، المحيط ومواقع التواصل الاجتماعيّ إلى معلومات ومشاهد قاسية قد تغمرهم وتملئهم بمشاعر مختلطة ومركبة، وبالتالي قد يحتاج الطلاب إلى مساحة يحصلون فيها على شرعية لمشاعرهم، التعبير عنها وإدارتها. قد تتسائل الطواقم التربوية حول كيف يمكن إدارة مثل هذه المشاعر داخل الصفّ؟ كيف يمكن التعامل مع الأزمات المحيطة؟ وما هي الأدوات التي يمتلكونها للقيام بذلك؟

بعدها حدث في صباح السابع من تشرين الأول 2023، يقترح مركز روسينغ وبرنامج "مربون صانعو التغير" للطواقم التربوية في شتى أنحاء البلاد بعض الأدوات والنصائح التي قد تساعدكم في هذه المهمة.

### ماذا نفعل؟

عندما تخترق الازمات جدران الصف الدراسي أية أدوات لدينا في المستوى الآني واللحظي؟

أولاً على الغرفة الصفية أن تكون مساحة لمشاركة المخاوف واحتواءها. وثانياً أن تكون الغرفة الصفية مكاناً آمناً يمكن خلالها المشاركة دون أحكام والحصول على تعاطف ومساحة للتقليل من حدة المشاعر وإدارتها.

### ויסות רגשי \ إدارة المشاعر

מעבר מהוראה להנחיה \ الانتقال من التدريس إلى التوجيه

הכיתה כקבוצה \ التعامل مع الصفّ كجموعة

דיבור רגשי - עיבוד רגשי \ حوار مشاعر - معالجة المشاعر

אמפתיה למגוון רגשות \ التعاطف للمشاعر المركبة

מרחב בטוח - להתלבט ולהתגבש בו \ مساحة آمنة للتساؤل والتخبط

### ما هي المساحة الآمنة؟

حتى تتمكن من القيام بحوار مشاعر علينا بناء الصفّ كمساحة آمنة ويمكن بداخلها بناء ثقة مع المعلم الموجه، فعندما يكون الصفّ قاعدة ثابتة ومستقرة ستعيش المجموعة تجربة ثبات واستقرار نفسي. عندها يمكن للصف أن يحتوي الآراء المختلفة، وأن يتميز بالإصغاء الفعال، الشرعية للمشاعر والتجارب وتواصل إيجابي. داخل المساحة الآمنة يستطيع الطالب التأمل في قضاياه الداخلية والعميقة دون الخوف من تلقي الإيذاء من الموجه أو المجموعة. بكلمات أخرى المساحة الآمنة هي أدراكنا أن جوهرنا الداخلي سيبقى محمي، منطقي وأخلاقي وثابت.

كيف نبني مساحة آمنة داخل الصف؟

حتى يتمكن الموجه (المعلم) من بناء الصف كمساحة آمنة للطلاب، عليه أولاً تعريف وتوضيح النقاش المطروح وحدوده وقوانينه، والتشديد على قواعد التعامل فيما بين الطلاب (الإصغاء، عدم الحكم، المشاركة). ومن أجل القيام بذلك على الموجه عقد اتفاقية مجموعة مع الطلاب في بداية النقاش، والحفاظ على الإصغاء والتعاطف للمشاركات داخل المجموعة.

يمكن على سبيل المثال الافتتاح فيما يلي:

"على ما يبدو في أيام صعبة عم تمرق علينا. الاحداث مش عم توقف وهاد الاشي بغمرنا كلنا بمشاعر صعبة ومركبة، ومليان خربشة وعدم فهم لشو عم بصير. بدي ادعيكم تشاركونا بأفكار او مشاعر في الأيام الحالية.. وتشاركونا كيف عم تمرق عليكم؟ ويمكن مهم أقول قبل ما نبلش، انه بدي اشدّد على أهمية أنّه نعطي كلّ واحد وواحدة بالصف فرصة يحكي، وانه كلنا بدنا نسمع بعض بدون مقاطعة أو استجابة، ورح يكون في للكل إمكانية يعبر عن شو بفكر بشكل صحيح ومقبول."

حدود الحوار- النقاش والحوار في القضايا ذات الطابع الصراعيّ ولا سيما أثناء اشتعال القضايا خارج المدرسة قد تجلب معها الكثير من الصعوبات والضبابية والخوف والتعبيرات المركبة من قبل الطلاب والطالبات. وحتى في المشاركات الشعورية قد تحتوي على مقولات من الصعب علينا كموجهات اين (معلمات اين) تقبلها. مقولات مثل التحريض على العنف والدموية، لذلك من المهم أن نقوم كطواقم تربوية إيقاف هذه المقولات والتذكير بأنّها مقولات غير مقبولة لحوار تربوية وانساني داخل الصف. يمكن القيام بالتدخلات التالية: " لإلي واضح قديش في غضب ومشاعر زخمة بمشاركتك، بس تعال نوقف المقولات العنيفة، عشان نقدر نظور هون نقاش آمن"، من خلال كهذا تدخل يمكن للموجه رسم حدود للنقاش داخل الصف.

نصائح لحوار مشاعر داخل الصف:

- على المعلم بناء مساحة آمنة داخل الصف (انظر أعلاه) والتي يتخلّلها الأمان، الثقة والتي خلالها يمكن للطلاب المشاركة دون خوف.
- دور المعلم عند إدارة حوار مشاعر ليس نقل المعرفة والمعلومات للطلاب وانما اتاحة الحوار ومساعدة الطلاب على المشاركة، وحماية الطلاب للقيام بذلك، مع الحفاظ على الابعاد المجتمعيّة، الثقافية للطلاب.
- على المعلم الثقة بالطلاب وبقدرتهم على تحمّل المسؤولية على مشاعرهم داخل الحوار.
- على المعلم أن يسأل الأسئلة وحث الجانب الانفعاليّ والفكري لدى الطلاب حتى يستطيعوا تحديّ انفسهم والتمكّن من المشاركة في نقاش مثير ومفتوح.
- على المعلم الانتباه لكيفية صياغة الأسئلة، الإصغاء الفعال والواعي، التعاطف وكذلك الانتباه إلى الطلاب الذين لا يشاركون في الحوار.
- على المعلم الوعي بأرائه الشخصية ومواقفه والمشاعر التي قد تطفو إثر النقاش الطلابي.
- على المعلم الوعي بأفق النقاش والحوار الصبّي وما هي بوصلته، ومع ذلك التحليّ بالمرونة داخل إدارة النقاش فيما يتعلّق بالمستوى الآتي له.
- على المعلم تغيير الإطار الصبّي المألوف للطلاب، وبناء إطار جديد مختلف ومميز والذي من شأنه توضيح أهمية ما يحدث داخل الصفّ الآن.

من المفضّل للمعلم الذي يقوم بإدارة حوار مشاعر داخل الصفّ القيام بحوار ذاتي من شأنه مساعدته:

- لن يشارك كلّ الطلاب في الحوار داخل المجموعة بشكل علنيّ، قد يقوم بعضهم بمسار فردي داخلي بصمت دون المشاركة، وهذا أمر جيّد ومقبول.
- من يقوم بالتهكّم والسخرية من الحوار – قد تكون هذه طريقتهم للمشاركة. ومن يقوم باستجابات ليست لطيفة فهي استجاباتهم – قد تزعج هذه الاستجابات المعلمّ لكن القضية ليست شخصية، بل هي ردّة فعل للخوف. الانتباه من ان تحركنا مخاوفنا ونقوم بإسكات الطلاب.
- في هذه الحلقات قد يحتاج الطلاب أيضا لاختباري وفحصي، لا سيما مع تبني دور موجّه جديد وليس دور المعلم المألوف. فالطلاب قد يشاركون فرحتهم ورغبتهم في الحوار مع المعلم بمستوى جديد ومختلف، لكنّه قد يسبب البلبلة.
- من معايير نجاح حوار مشاعر داخل الصفّ هي ايضاً الردود غير المتوقعة، الصراعات، وفي بعض الأحيان المشاركات غير اللائقة لكنها حقيقية.
- قد يتخلّل هذا النوع من الحوارات الكثير من الصمت وعدم ابداء الرغبة بالمشاركة الصقيّة، لذلك من المهم التماسك وعدم الفرغ من الصمت واتاحته في بعض الأحيان لا سيّما وانه قد يعبر عن تأمل داخلي.

#### التدخلات التي نستطيع القيام بها من أجل تعزيز حوار مشاعر ونقل زمام الأمور للمجموعة:

1. الإصغاء الفعال والواعي: التركيز على ما يحاول الطلاب مشاركته، الإنصات دون المقاطعة ودون الاستجابات الفورية، تجنّب التحليل، ومحاولة حقيقة لفهم ما تحاول ايصاله المشاركة. من المهم الانتباه إلى التعبير عن الإصغاء من خلال لغة الجسد والتواصل البصري.
2. إعادة الصياغة: إعادة ما تمّت مشاركته بكلماتنا والتركيز على اهم الرسائل. مثال: "أنا سامع منك أنه.."، "انت قصدك إنه.."
3. تلخيص: نحاول تلخيص أهم النقاط الجوهرية من المشاركة. مثال: "انت فعلياً عم تقول إنه كثير بعضبك إنك.."
4. الانتباه إلى السطور وما وراء السطور: نحاول فهم الرسائل من السلوكيات والمقولات التي يستخدمها الطلاب في مشاركاتهم. مثال: عندما يقو أحد الطلاب "هاد كله هبل.."، قد يقصد أنه قد يستصعب من الحوار.
5. عكس المشاركة والتعاطف: وهو أنّ نردد ما قاله الطالب بكلماتنا والتي نشعر أنّ باقي المجموعة قد فهمت أو شعرت. عكس المشاركة والتعاطف نستطيع القيام به من خلال صيغة تساؤل واقتراح، وذلك لأنها قد تقترح فرضية للتفكير. مثال: "الشعور أنّه مش جاي عبالكم تتفاعلوا مع القضية الي عم نحكي فيها. يمكن لانه في موضوع ثاني عم بهمّكوا أكثر مؤخراً؟"
6. التشجيع والحث: أسئلة التي تساعد في فحص المشاعر، والتي تساعد في الحصول على معلومات، وفهم جيّد للمشكلة المطروحة، ومساعدة المجموعة التعمّق في الصعوبة. قد يكون التشجيع من خلال أسئلة مفتوحة. مثال: "شو صار؟ شو حسيت؟ شو فكرت؟"، "كيف كانت ردّت فعلك؟ كيف تطوّرت القضية؟ كيف كان بنفع تحلّ المشكلة؟"، "مين كان هناك؟ مين ساعد؟ مين ازعج؟ مين كان حليفك؟"، "ليش صار هيك برايك؟ ليش تعصبنت؟".

7. تغذية راجعة: نحاول إعطاء تغذية راجعة لسلوك الآخرين – لفهم كيف تؤثر على الأفراد، وإيّا مشاعر قد توقع بداخلنا؟ مثال: "الحوار المتشائم مرات بخليّنا نقلق عليك".
8. استخدام استراتيجيات الهنا والآن: نقوم باستخدام هذه الاستراتيجيات عندما تكون هنالك فرصة لحوار حول مواضيع تتعلّق بالمحيط والأزمات والصراعات ونريد انتهازها. مثال: "انا بفكر انه انت معصّب اسّا. بلكي بدك نحكي شو انت حاسس وليش؟".
9. المواجهة: نحاول إعطاء مرآة لكشف الفجوات والتناقضات مثلا بين السلوك والكلمات. مثال: "مع انه كلامك هادي ميين وعم تحكيلنا أنّك مش معصّب بس في دموع بعينيك!"
10. المشاركة الشخصية: نحاول مشاركة بسيطة من تجاربنا الشخصية حتى نساعد المشاركين على التحدّث وإعطاء شرعية لتجاربهم. مثال: "انا لو كنت مكانك كنت رح احسن..", "مرة صارت معي..".
11. إعطاء الحلول: نحاول دفع الطلاب إلى البحث عن حلول بأنفسهم لمشاكل وقضايا يواجهونها. مثال: "شوات بتقترح لحلّ هاي المشكلة؟"، "شو كان ممكن يساعدك بهاي الحالة؟".
12. التعميم: نحاول تعميم شعور محدد والذي يشاركه أفراد داخل المجموعة لباقي أفراد المجموعة، حتى نقلّل من حدّته وثقله لدى الفرد. مثال: "صفاء عم تقول انها مرتبكة وخايفة. في كمان ناس حاسين ارتباك وخوف بهاي الظروف؟"
13. لملمة: نحاول لملمة المشاركات من الطلاب، ونحاول تلخيصها بثيمات او مشاعر مختلفة وصياغتهم للمجموعة. مثال: "محمد قال.. رامي قال.. سهيلة قالت.. وعشان هيك بلكي الاشّي الي عم تقوله المجموعة حاليا هو انه هي مش عارفة تعمل اشّي بهاد الموضوع...؟".
14. المشاركة: تشجيع المشاركين على المشاركة داخل المجموعة. مثال: "أحمد شاركنا انه عنده صراع بقضية.. ميين كمان بده يشاركنا بصراعات عم بواجهها حاليا؟".
15. تشجيع المشاركين على الحوار الشخصي: نقوم بتشجيع المشاركين على استخدام ضمائر مخاطبة في الحوار فيما بينهم. مثال: "اعتقد مهم تحكي مع لؤي لانه موجود معنا بالمجموعة..".
16. تشجيع الأصوات المختلفة والمعاكسة: تشجيع الحوار بين الأصوات المختلفة داخل الصف، وتشجيع الأصوات الصامتة على المشاركة في الحوار. مثال: "انا سامع انه كلّمك متلهفين انه يصير تغيير وأخيراً.. وعم بتسائل هل إلى جانب الأمل في ناس عندها شكوك؟".

17. الصمت: الصمت قد يساعد في بناء مساحة مريحة ومطمئنة، وزيادة الامكانية للفحص الذاتي والتأمل الشخصي لدى المشاركين. من المهم عدم تقليل فترات الصمت بسبب الضغط الشخصي، أو زيادته اكثر مما ينبغي. يمكن انهاء الصمت في مقولات كهذه: "انتو ساكتين. بلكي هاد الصمت عم بحاول يقول اشئ؟ بحب تشاركوني.."